



## Der richtige Lichtschutz für die Haut Sicher in die Sonne

Sommer, Sonne, Strand ... und Sonnenbrand? Das muss nicht sein! Wer seinen Hauttyp kennt und den richtigen Lichtschutzfaktor verwendet, ist auf der sicheren Seite. Hier erfahren Sie alles, was Ihre Kunden beim Umgang mit der Sonne beachten müssen

Die Sonne wurde in fast allen Kulturen der Antike verehrt. Doch nicht etwa ein braungebrannter Körper galt als schön – das Schönheitsideal zur damaligen Zeit war blass und hellhäutig. Nur die Armen, die auf dem Feld arbeiten mussten, waren braun. Um die vornehme Blässe zu bewahren, schminkten sich die Reichen sogar häufig am ganzen Körper, um sich vorm

Braunwerden zu schützen. Der erste Lichtschutz war geboren. In den 60er Jahren änderten sich schließlich die Wertvorstellungen. Eine gebräunte Haut stand plötzlich für Attraktivität, Sportlichkeit und Erfolg. Auch heute ist der Trend zu einer knackigen Bräune – gerade bei Jugendlichen – ungebrochen. Doch es setzt sich immer mehr in den Köpfen durch: Zu viel Sonne schadet der Haut.

### EINTEILUNG DER HAUTTYPEN

#### Hauttyp 1:

Immer schnell Sonnenbrand, kaum oder keine Bräunung, auch nach wiederholter Bestrahlung

#### Hauttyp 2:

Fast immer Sonnenbrand, mäßige Bräunung nach wiederholten Bestrahlungen (heller Hauttyp, europäischer Typ)

#### Hauttyp 3:

Mäßig oft Sonnenbrand, fortschreitende Bräunung nach wiederholten Bestrahlungen (dunkler Hauttyp, europäischer Typ)

#### Hauttyp 4:

Selten Sonnenbrand, schnell einsetzende und deutliche Bräunung (mediterraner Typ)

#### Hauttyp 5:

Praktisch nie Sonnenbrand, schnell einsetzende und dunkle Bräunung (dunkelhäutiger Typ)

#### Hauttyp 6:

Praktisch nie Sonnenbrand, extrem dunkel pigmentiert (schwarzhäutiger Typ)





Europäer brauchen einen anderen Lichtschutzfaktor als dunkelhäutige Menschen.

Die meisten Schäden an unserer Haut gehen auf die UVA- und UVB-Strahlen der Sonne zurück. Sonnenbrand, Mallorca-Akne oder Sonnenallergien sind dabei nur die sichtbaren Folgen einer übermäßigen Sonnenbestrahlung. Zu viel Sonne wirkt sich auch auf die Abwehrkraft des Körpers negativ aus. Die Folge: Langzeitschäden wie Hautkrebs und vorzeitige Hautalterung.

### Sonnenbrand ernst nehmen

Doch was passiert dabei genau? Kurzwellige **UVB-Strahlen** durchdringen die oberste Hautschicht bis zur Basalzellschicht und schädigen die Zellen. Die dabei freigesetzten Stoffe schwächen das Bindegewebe und verschlechtern Form, Spannkraft und Elastizität. Für eine kurze Zeit hält unsere Haut diese Strahlen ungeschützt aus. Doch wird diese Zeit überschritten, reagiert sie mit einer Rötung (Erythem) – dem Sonnenbrand. Das ist die natürliche Warnfunktion der Haut, die leider allzu oft ignoriert wird. Dabei kann bereits der erste Sonnenbrand die Haut schädigen. Neueste Erkenntnisse lassen sogar vermuten, dass lange Sonnenbestrahlung auch ohne Sonnenbrand die Haut vorzeitig altern lässt und das Risiko für Hautkrebs erhöht.

**UVA-Strahlen** hingegen wurden lange Zeit unterschätzt. Sie sind energieärmer und langwelliger als UVB-Strahlung. UVA-Strahlung verändert die Vorstufen des Hautfarbstoffs Melanin und führt so zu einer Bräunung der Haut, die bereits innerhalb weniger Stunden nach dem Sonnenbad zu sehen ist. Unter natürlichen Bedingungen verursacht sie keinen Sonnenbrand: Es kommt lediglich zu einer leichten Hautrötung. Da jedoch ein großer Teil der Strahlen die Lederhaut erreicht, beschleunigen sie die Hautalterung und führen zur vorzeitigen Faltenbildung. Zudem können UVA-Strahlen die Erbsubstanz der Oberhautzellen schädigen und die Entwicklung von Hautkrebs fördern.

Foto: Yuri Arcurs/Shutterstock.de

# NEOVITA™

HerbaCeuticals

## Die Alternative für gesunde Haut

# HerbaCeuticals

Die Kraft der Pflanzen  
kombiniert mit innovativen Wirkstoff-Systemen  
für besonders effektive Behandlungen

**Gesunde, schöne Haut**  
Regenerative Hautpflege stärkt die Hautgesundheit

**Ohne Konservierungsstoffe**  
Im sterilen Spender langfristig haltbar

**Mousse-Carrier-System**  
Hohe Wirksamkeit durch innovative Technologie

**Sichtbare Ergebnisse**  
für erfolgreiche Behandlungen

**Einzigartig umweltbewusst**  
im Pfand-Mehrweg-Verpackungssystem

Überzeugen Sie sich selbst.  
Rufen Sie gleich an! Telefon: 0 62 26 - 92 16 0





## FÜNF FRAGEN AN ANDREA WEBER

Leiterin Babor Forschungs- und Innovationszentrum

### ■ Was sind die neuesten Trends in Sachen Lichtschutzfaktor?

Das Bewusstsein für die Gefahren der Sonnenstrahlen ist gewachsen, daher greifen die Menschen heute gern zu Produkten mit hohem Lichtschutzfaktor. Bei der Anwendung geht der Trend hin zu leicht anzuwendenden Produkten wie Sprays. Auch Texturen sind beliebt, die leicht sind, sich gut verteilen lassen und schnell einziehen.

### ■ Woran erkenne ich ein gutes Sonnenschutzmittel?

An der Angabe des Lichtschutzfaktors und dem UVA-Zeichen. Dies sollte auf dem Sonnenschutzmittel immer gut sichtbar aufgebracht sein. Für die Kosmetikerin als Expertin in Sachen Pflege ist es außerdem von Vorteil, wenn das Produkt ein zusätzliches Pflege-Plus (zum Beispiel Anti-Aging-Wirkstoffe) enthält. Denn der Verbraucher möchte natürlich auch im Sommer seine Haut bestens gepflegt wissen.

### ■ Lässt sich generell sagen: Nur ein teures Sonnenschutzmittel ist ein gutes?

Nein. Da die Angaben auf den Produkten und die Bestimmungsmethoden standardisiert sind, muss eigentlich jedes Sonnenschutz-

produkt halten, was es verspricht. Hochwertige Sonnenschutzmittel unterscheiden sich von den preiswerteren meist durch einen Zusatznutzen wie Faltenreduktion oder Straffung.

### ■ Welchen Lichtschutzfaktor empfehle ich welcher Kundin?

Je heller die Haut, desto höher der Lichtschutzfaktor. Außerdem ist der passende Lichtschutzfaktor davon abhängig, wo die Kundin sich der Sonne aussetzen möchte. Die Strahlungsintensität steigt mit der Höhe bzw. mit gegebener Reflexion und Äquatornähe. Im Gebirge, am Meer, im Schnee oder in südlichen Ländern ist ein höherer Schutz erforderlich.

### ■ Welche Sonnenschutzmittel eignen sich für Kunden mit Problemhaut?

Bei Problemhaut empfehle ich Produkte mit physikalischen Lichtfiltern oder solche ohne Emulgatoren.

Die Fragen stellte Natascha Ziltz.



Gegen die schädlichen Folgen von UV-Strahlen hat die Haut bestimmte Schutzmechanismen entwickelt. So zum Beispiel die Bräunung der Haut, die die darunterliegenden Hautschichten vor

reflektiert, filtert und streut das einfallende Sonnenlicht. Bis die Lichtschwiele entsteht, kann es jedoch bis zu

Ebenso wichtig ist aber auch ein guter UVA-Schutz. Die EU schreibt vor, dass Lichtschutz-Produkte sowohl vor UVB- als auch vor UVA-Strahlen schützen müssen. Jedes Sonnenschutzmittel sollte einen UVA-Schutz aufweisen, der mindestens ein Drittel des ausgewiesenen Lichtschutzfaktors beträgt. Diese Produkte sind durch das sogenannte UVA-Symbol, einen Kreis mit den Buchstaben UVA, gekennzeichnet.

Bei den verwendeten Lichtschutzfiltern unterscheidet man zwischen mineralischen und chemischen Filtern. Zu den mineralischen Lichtschutzfiltern zählen Titandioxid und Zinkoxid. Ihr Nachteil ist, dass sie eine Weißfärbung auf der Haut hinterlassen. Um das zu umgehen, setzt die Industrie verstärkt auf nanopartikuläre mineralische Filter. Diese bleiben auf der Hautoberfläche und streuen das Licht. Dabei ergibt sich das Problem, dass bei einem hohen LSF der entsprechende UVA-Schutz nicht ausreichend vorhanden ist. Chemische Lichtschutzfilter sind organische, aromatische Verbindungen, die

## » Bereits der erste Sonnenbrand kann die Haut schädigen «

Schäden schützen soll. In den Pigmentzellen unter der Hornhaut wird der Hautfarbstoff Melanin gebildet. Dieser Prozess dauert zwischen zwei und vier Tagen. Je mehr Melanin in der Haut eingelagert wird, desto dunkler erscheint die Haut. Helle Hauttypen verfügen über weniger Melanin und sind daher empfindlicher gegenüber Sonnenlicht. Ihr Eigenschutz entspricht voll ausgebildet einem Lichtschutzfaktor zwischen 3 und 10. Ein weiterer Schutz ist die sogenannte Lichtschwiele. Bei längerer UV-Bestrahlung verdickt sich die Hornschicht und

vier Wochen Sonnenbadens dauern. Voll ausgebildet entspricht die Lichtschwiele einem Lichtschutzfaktor von 2 bis 4.

### UV-Schutz ist wichtig

Sonnenschutzmittel haben die Aufgabe, UV-Strahlung wirksam zu reduzieren. Eine wichtige Angabe ist dabei der Lichtschutzfaktor (LSF). Ein Produkt mit einem höheren Wert bietet einen höheren Schutz als ein Produkt mit einer niedrigeren Zahl. Der LSF ist in sogenannte Schutzklassen eingeteilt und gibt dabei nur die Reduktion der UVB-Strahlung an.

UV-Strahlen absorbieren. Sie können so kombiniert werden, dass sie einen hohen LSF und einen guten UVA-Schutz bieten.

## Der richtige Lichtschutzfaktor

Nicht nur der Lichtschutzfilter ist entscheidend. Es stellt sich auch die Frage nach der Wahl des optimalen Lichtschutzfaktors. Dabei spielt das eigene Verhalten beim Sonnenbaden eine we-

### INTERAKTIV

Mehr Informationen zum Thema in unserem Onlineportal:

[www.beauty-forum.com/akademie](http://www.beauty-forum.com/akademie)



#### DOWNLOADS

Unter dem Stichwort „**Sonnenschutz**“ finden Sie viele wichtige Zusatzinfos.



#### FORUM

**Beiträge** zum Stichwort „Sonnenschutz“ und „Lichtschutzfaktor“.

Einen Wegweiser für unsere Onlineangebote finden Sie auf S. 6–8.

sentliche Rolle. Außer allgemeinen Vorsichtsmaßnahmen (z.B. nicht zur Mittagszeit in die Sonne) sollte man bei sonnenentwöhnter Haut in den ersten Tagen einen hohen Sonnenschutzfaktor verwenden und die Haut langsam an die Sonne gewöhnen. Ab dem fünften Tag beginnt die Lichtgewöhnung und der LSF kann reduziert werden. **Achtung:** Kommt es zu einem Sonnenbrand, muss

die Sonne für einige Tage komplett gemieden werden. Wenn das sogenannte antioxidative Potenzial im Körper niedriger ist, kann ein Sonnenbrand wesentlich schneller entstehen. Das ist z.B. der Fall, wenn man im Urlaub zu viel Alkohol trinkt und zu wenig schläft.

## Lichtschutz auch im Alltag?

Doch ist es in unseren Breitengraden sinnvoll, Tagespflegeprodukte mit Lichtschutz zu verwenden? Experten wie der Dermatologe Prof. Dr. Hagen Tronnier bezweifeln das. **Hintergrund:** In Maßen hat Sonnenlicht, speziell die darin enthaltenen UVB-Strahlen, auch eine positive Wirkung auf den Menschen. Täglich kleine Mengen an Sonnenlicht produzieren nicht nur das wichtige Vitamin D, das wichtig für Knochen und Zähne ist. Sie können auch vor Krebs schützen. Wird die Haut vor jeglichem Sonnenstrahl abgeschirmt, kann es zu Vitamin-D-Mangelercheinungen kommen. Außerdem ist das Nutzen-Risiko-Verhältnis von Lichtschutzfiltern im Winter oder in den Abendstunden eher negativ. Schließlich haben die Filter nicht nur positive Wirkungen: Bei Dauergebrauch können sie zu Hautirritationen oder Allergien führen. **Fazit:** Spezielle Lichtschutzprodukte sollte man nur dann anwenden, wenn man sich starker Sonnenbestrahlung aussetzt. ■



**Jürgen Singer** | Der Autor ist Geschäftsführer und Leiter der Forschung und Entwicklung von Neovita Cosmetics. Sein Fachgebiet sind Wirkstoffe, insbesondere auch natürlichen Ursprungs. Das Unternehmen ist seit 40 Jahren Vorreiter für gesundheits- und umweltbewusste Haut- und Haarpflegeprodukte. [www.neovita.de](http://www.neovita.de)